



Programa Zero
Desperdício EPRIN



ÁGUA AROMATIZADA DE LARANJA

As mil utilidades da laranja

INGREDIENTES

Cascas das laranjas (do
bolo)
10 folhas de hortelã

PREPARAÇÃO

1. Lavar bem a casca das laranjas. Com a ajuda de um descascador, retirar pequenas tiras da casca (excluindo a parte branca).
2. Colocar num jarro.
3. Juntar ao jarro 1 L água e hortelã. Misturar bem e servir (idealmente algumas horas).
4. Pode também adicionar anis ou canela.

DICAS ZERO DESPERDÍCIO

Às águas aromatizadas são uma excelente solução para substituir sumos açucarados e ingerir mais líquidos, principalmente para quem não aprecia água simples.

